

Donne in forma

La prima parte di un ciclo di incontri per imparare a capire come funziona l'organismo e analizzare il proprio stile di vita

a cura della Dott.ssa Emma Balsimelli,
Studi medici Arcobaleno e Collaboratori

Calendario degli incontri

5 febbraio 2020

Benessere intestinale in modo naturale
Con Maria Rita Garcea, Gastroenterologa

19 febbraio 2020

Dermatite seborroica: cause e fattori esterni
Con Giampaolo Lenzi Gelli, Tricologo

12 marzo 2020

Intolleranze alimentari: lattosio, celiachia e altro?
Con Maria Rita Garcea, Gastroenterologa

19 marzo 2020

Agopuntura e donna: le applicazioni pratiche
Con Michela Gori, agopunturista

25 marzo 2020

La cura omeopatia personalizzata: uno stimolo energetico profondo
Con Simonetta Tassini, omeopata

2 aprile 2020

(Ri)mettersi in forma per "la prova costume": la medicina estetica può venire in aiuto per riacquisire una silhouette gratificante
Con Antonella Bellini, medico estetico

9 aprile 2020

Prova costume non ti temo! Consigli pratici e presentazione del libro con letture "Quanto ti vuoi bene?"
Con Emma Balsimelli, nutrizionista

16 aprile 2020

Stress, cibo e umore
Con Martina Taioli, Psicologa, esperta in Psiconeuroimmunologia

7 maggio 2020

Medicina Estetica ed esposizione solare: consigli per prevenire e curare gli effetti antiestetici dei raggi ultravioletti perché una bella abbronzatura non è sempre sinonimo di bellezza della pelle
Con Antonella Benini, medico estetico

14 maggio 2020

Tutte le domande alla neurologa
Con Ermelinda De Meo, neurologo

28 maggio 2020

Classificazioni della caduta dei capelli: alopecia, areata femminile e AGA maschile
Con Giampaolo Gelli Lenzi, tricologo

La partecipazione è gratuita sia per l'intero ciclo di lezioni che per un singolo modulo. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo o ad un singolo modulo. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 30 richieste.

Emma Balsimelli è Laureata in Biotecnologie ad Indirizzo Medico Diagnostico presso l'Università degli Studi di Firenze, e successivamente ha conseguito a pieni voti con lode la Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana sempre presso lo stesso ateneo. Ha partecipato all'attività ambulatoriale presso l'Agenzia della Nutrizione e Sport, Ospedale di Careggi, Firenze, all'ambulatorio di Gastroenterologia Pediatrica e Prevenzione dei Disturbi Alimentari, USL 3, Pistoia e come attività di ricerca studi presso il Centro Trombosi Università degli Studi di Firenze. È autrice di molti articoli su riviste locali e nazionali come "Repubblica" e "Runners." È coautrice di libri sulla celiachia (Hoepli) e sana alimentazione e sport. Segue rubriche su "Informatore Unicoop", "Cooperativa Legnaia" ed il "Cuoco" rivista Federazione Italiana Cuochi. Partecipa regolarmente a trasmissioni televisive nazionali (La vita in diretta, Medicina 33 - Tg 2, Lavori in corso - Tg 2) e su reti regionali (Mamma Mia - TVL, Focus - Teletruria, Risorse e TaDa' - RTV 38, Running e Benessere - TV Toscana). È spesso ospite in programmi radiofonici (RTL 102.5, Radio Bruno, Cusano Campus, Radio Rai).

febbraio - maggio
2020
ore 17-19
SALA BIGONGIARI
Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia

Donne in forma

La seconda parte di un ciclo di incontri per imparare a capire come funziona l'organismo e analizzare il proprio stile di vita

a cura della Dott.ssa Emma Balsimelli,
Studi medici Arcobaleno e Collaboratori

Calendario degli incontri

17 settembre 2020

Psicologia dell'amore: alchimia, desiderio, bisogno, relazione e dipendenza affettiva
Con Elena Sardi, psicologa clinica e della salute

23 settembre 2020

Yoga Detox
Con Silvia Livi insegnante di yoga

1 ottobre 2020

Empatia e relazioni: come indossare i panni dell'altro senza dimenticare se stessi
Con Rachele Cresci, psicologa psicoterapeuta ad orientamento umanistico e bioenergetico

8 ottobre 2020

Lo stress e la bellezza del viso e del sorriso
Con Vincenzo Ippolito, medico chirurgo, specialista in odontostomatologia, docente in estetica orale e periorale presso l'università di Parma e Lorenzo Baldassarri psicologo e psicoterapeuta

15 ottobre 2020

Comunicare con stile
Con Matilde Calamai, modella, speaker radiofonica e conduttrice televisiva e Diletta Bianchi, autrice e produttrice televisiva

21 ottobre 2020

Le Patologie croniche nell'arco della vita
Con Caterina Gestri, psicologa psicoterapeuta, practitioner emdr

29 ottobre 2020

La chirurgia mini invasiva per l'alluce valgo e le patologie del piede
Con Michele Risi, ortopedico del piede

12 novembre 2020

L'amore dannoso: come riconoscere un narcisista
Con Gemma Aiuti, psicologa psicoterapeuta, practitioner emdr

19 novembre 2020

"Menopausa: il meglio se n'è andato?"
Con Nicoletta Bruni, psicologa e Giulia Vannucci, psicologa specializzata in psicoterapia sistemico relazionale

26 novembre 2020

I sapori della salute
Con Martina Notari, giornalista e naturopata

3 dicembre 2020

Donne e attività fisica: come fare e perché farla
Con Luca Tasselli, preparatore atletico

10 dicembre 2020

Amo quindi parlo: l'amore e le emozioni dell'apprendimento linguistico nella prima infanzia
Con Paula Falaschi, insegnante di lingue per bambini

17 dicembre 2020

Prepariamoci insieme alle feste natalizie senza chili di troppo!
Letture del libro "Quanto ti vuoi bene?"
Con Emma Balsimelli, nutrizionista

La partecipazione è gratuita sia per l'intero ciclo di lezioni che per un singolo modulo. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo o ad un singolo modulo. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 30 richieste.

Emma Balsimelli è Laureata in Biotecnologie ad Indirizzo Medico Diagnostico presso l'Università degli Studi di Firenze, e successivamente ha conseguito a pieni voti con lode la Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana sempre presso lo stesso ateneo. Ha partecipato all'attività ambulatoriale presso l'Agenzia della Nutrizione e Sport, Ospedale di Careggi, Firenze, all'ambulatorio di Gastroenterologia Pediatrica e Prevenzione dei Disturbi Alimentari, USL 3, Pistoia e come attività di ricerca studi presso il Centro Trombosi Università degli Studi di Firenze. È autrice di molti articoli su riviste locali e nazionali come "Repubblica" e "Runners." È coautrice di libri sull'aceliachia (Hoepli) e sana alimentazione e sport. Segue rubriche su "Informatore Unicoop", "Cooperativa Legnaia" ed il "Cuoco" rivista Federazione Italiana Cuochi. Partecipa regolarmente a trasmissioni televisive nazionali (La vita in diretta, Medicina 33 - Tg 2, Lavori in corso - Tg 2) e su reti regionali (Mamma Mia - TVL, Focus - Teletruria, Risorse e TaDa' - RTV 38, Running e Benessere - TV Toscana). È spesso ospite in programmi radiofonici (RTL 102.5, Radio Bruno, Cusano Campus, Radio Rai).

settembre - dicembre
2020
ore 17-19

SALA BIGONGIARI
Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia